



**CHOICE**  
Health Plans



# ¡Acompáñenos!



Llevar un estilo de vida saludable y evitar las lesiones son unas de las claves fundamentales para tener una vida feliz y saludable. Esta presentación cubrirá temas como la importancia de mantenerse activo, el envejecimiento y sus ojos, por qué lo que come importa, y mucho más. Aprenda consejos y trucos para mantenerse saludable a medida que envejece de Maimonides Medical Center.

Acompáñenos usando su PC, Mac, iPad, iPhone o dispositivo Android.

**TEMA:** *Envejecimiento saludable para adultos mayores*

**PRESENTADORA:** *Gia Ramsey, coordinadora de extensión para la prevención/educación de lesiones*

**FECHA:** *Miércoles 11 de noviembre*  
**HORA:** *2:00 pm – 3:00 pm*

**CÓMO PARTICIPAR:** *Haga clic [AQUÍ](#) para unirse al taller por Zoom o lea las instrucciones en la izquierda para acceder al taller.*

Si tiene preguntas, llame al  
De 9:00 am a 5:00 pm, de Lunes a Viernes

**Manhattan/Queens:**

Ashley Carrillo, 917-886-5660

**Bronx/Westchester:**

Christy Harvey, 347-443-6723

**Queens/Long Island:**

Michael Leysath, 646-477-5152

**Brooklyn/Staten Island:**

Xiomara Guzman, 347-439-3916

**Upstate NY:** Veronica Lestage, 917-647-5354

## ¡Acompáñenos por Zoom!

- 1) Visite [www.Zoom.com](http://www.Zoom.com)
- 2) Haga clic en “Entrar a una reunión”
- 3) Ingrese los siguientes datos:  
ID de reunión: 772 662 3351

## O BIEN descargue la aplicación de Zoom:

- 1) Abra la App Store o la Google Play Store
- 2) Busque y descargue la aplicación de Zoom
- 3) Haga clic en “Abrir” y “Entrar a una reunión”
- 4) Ingrese los siguientes datos:  
ID de reunión: 772 662 3351

## O acompáñenos por teléfono:

Marque (EE. UU.) +1 646-558-8656  
ID de reunión: 772 662 3351